

泉

IZUMI

水の中にも命の花

仙台北自動車学校 代表取締役社長 石川 欽一

私の「水飲み健康法」は一冊の本との出会いから始まった。その内容は東京の銭湯に行った時、昔病弱であった年齢を召された方を見違えるほど顔色・肌色・血色も良く健康そうに見えたので、どうしてそんなに若々しいか尋ねてみたところ「水を飲めばいいのさ」と言われたと言う。そのとき水を飲むと健康になるとは考えもつかなかったので、不思議に思いつつも健康になるならやってみようかなあという感じでした。

でも、始めるにあたって水を飲むのは分かりましたが、どのくらいの量を飲むのか、いつ飲むのかがさっぱり分からないので、それから何度となく銭湯に通ってその方に会い、7合の水を朝ごはんの30分前に毎日飲んでくださいよ、また飲む水は井戸水にして下さいよ、水道水では効用が余り出ませんよ、と言われたと言う。疑問に思いなぜ7合の水ですかと聞いたら、消化器官の小腸は7mの長さで食べ物を吸収するから7合飲めば健康になるでしょうとのことでした。

その本を読んでから私は、40才から現在まで40年近く毎朝欠かさず、ご飯前に2ℓの水を飲んでいきます。それ以来健康そのもので大きな病気は無縁になっております。

飲み始めた時は、便が下痢状態になりますが、毎日毎日続けると餅のように柔らかに変化してきて便

通も良くなり、健康な身体に生まれ変わっていると考えております。長年継続しておりますので、病気にもならず、健康診断においても胃・大腸などの癌検診でも異常がなく、毎年のように検診結果は正常判定となっております。

40才を過ぎたら、ぜひ身体に設備投資をして健康を保って下さい。水を飲むということは、口の中もきれいになるし、喉や胃・腸も洗浄され、消化器官の循環もスムーズになります。色んな機能が活性化し、良い血液を脳や身体全体に送ることにより元気を貰えるのではないかと思います。騙されたと思って今すぐ実行し健康な身体を作り上げて下さい。

「三つ子の魂、百までも」の言葉がありますが、胎児期から3歳までが、人間の一生で脳がもっとも急速に発達する時で、幼時の性質は一生変わらないものだという事です。

お腹にいる時から、3歳位までの記憶が、一生を左右するといっても過言ではないのです。人格形成の一番重要な時期に、親が「愛」を注ぐことが大切ということでもあります。

私は、水飲み健康法をこの言葉になぞり、「三つ子の魂、腸しだい」という言葉に変えてみました。

ぜひ皆さんも、健康な身体を作るために身近にあり格安に実行できる「水飲み健康法」を行ってみてはいかがでしょうか……。

